THE RECOVERY KERNEL

Серія про поведінкові залежності.

КОМПУЛЬСИВНА СЕКСУАЛЬНА ПОВАГА.

Біологія, закономірності та відновлення.

Жодної оцінки. Жодного стигматизації, лише механізм і те, що насправді працює.

Це поведінкова залежність, яка супроводжується найбільшим відчуттям сорому.

Саме тому сором повинен спочатку вийти за межі усталеної системи.

Розлад компульсивної сексуальної поведінки включений до класифікації ICD-11 (ВООЗ, 2022). Дофамінергічна система, активація опіоїдних рецепторів, змінне підкріплення, що залежить від новизни – це біологія. Процес відновлення використовує ту ж саму структуру, що й у будь-якої іншої залежності.

Розділ 1 — Основи біології.

THE CENTURION – Сексуальна активність є одним із найпотужніших природних стимуляторів дофаміну. Еволюція створила це навмисно.

Сексуальна активність є основним механізмом, за допомогою якого вид розмножується. Еволюція мала сотні мільйонів років, щоб зробити її достатньо приємною, щоб її надійно прагнули. Результат: вивільнення дофаміну, пов'язане з сексуальною активністю та оргазмом, є одним із найвищих рівнів природного вивільнення дофаміну в нервовій системі людини. Це не випадковість або недолік конструкції. Це біологічний пріоритетний сигнал для розмноження.

Розуміння цього усуває моральні судження з механізму: та ж нейронна система винагороди, яку наркотична залежність використовує, є тією ж системою, яка призначена для інтенсивної активації під час сексуальної активності. Система, яка була створена для того, щоб приносити задоволення, використовується нав'язливо. Проблема не в самому потязі. Проблема полягає в тому, що відбувається, коли цей потяг обходить добровільний контроль.

1.1 — Повний нейрохімічний профіль.

Нейрохімічний.	Що воно робить під час сексуальної активності?	Інформація, що стосується залежностей.
Дофамін – це сигнал очікування та бажання.	Рівень різко підвищується під час збудження. Досягає піку під час оргазму. Викликає відчуття нагальної потреби – прагнення до досягнення мети. Дофамін – це не сама насолода, а мотивація до очікуваної насолоди.	Дофамін стимулює поведінку пошуку – час, витрачений на заняття сексуальною активністю. Як і у випадку залежності від речовин, розвивається толерантність до дофаміну: стимул, який раніше викликав інтенсивний передчуття дофаміну, стає менш ефективним, що призводить до ескалації та прагнення до більш інтенсивних подразників.
Ендогенні опіоїди – це сигнал задоволення.	Ендорфіни та енкефаліни вивільняються під час і після оргазму, що забезпечує відчуття тепла та задоволення в стані після оргазму. Та сама рецепторна система, яка активується екзогенними опіоїдами (героїн, оксикодон), активується ендогенними опіоїдами під час оргазму.	Ось чому налтрексон – антагоніст мю-опіоїдних рецепторів, який використовується для лікування алкогольної та опіоїдної залежності, – має підтверджені ефекти на компульсивну сексуальну поведінку. Опіоїдна складова сексуального задоволення є специфічною і може бути вирішена за допомогою тієї ж фармакології, яка використовується для лікування наркозалежності.
Окситоцин – сигнал, що сприяє встановленню зв'язку.	Вивільняється під час фізичного контакту, оргазму та тривалого зорового контакту. Стимулює прагнення до близькості з конкретною людиною, яка сприяла вивільненню окситоцину. Окситоцин перетворює сексуальні стосунки на емоційний зв'язок.	Компульсивна сексуальна поведінка, яка обходить етап встановлення зв'язку – порнографія, часта зміна партнерів без емоційного зв'язку – може викликати оргазм без окситоцину, який забезпечує здоровий секс. Нагорода є частковою: активуються компоненти дофаміну та опіоїдів, але відсутній компонент окситоцинового зв'язку. Це створює специфічний дефіцит – людина сексуально активна, але емоційно

		незадоволена.
Вазопресин – сигнал, що сприяє утворенню парних зв'язків (особливо у самців).	Вазопресин працює разом з окситоцином для формування міцних зв'язків у самців. Вазопресин пов'язаний із захисним інстинктом прив'язаності до конкретного партнера – це сигнал "ця людина важлива для мене".	Повторна сексуальна активність з численними партнерами може призвести до зниження чутливості вазопресинової системи, що впливає на процес формування прив'язаності через сексуальні зв'язки, поступово зменшуючи здатність встановлювати близькі емоційні стосунки. Особа, яка роками займалася сексом нав'язливо, може відчувати все більші труднощі у встановленні справжніх інтимних зв'язків.
Серотонін – сигнал насичення.	Рівень серотоніну підвищується після оргазму і сприяє рефрактерному періоду – періоду зниженої сексуальної мотивації, що настає після задоволення. Це природний "вимикач".	Як і у випадку з серотоніновою системою при вживанні MDMA, хронічна компульсивна сексуальна поведінка може призвести до зниження чутливості серотонінових сигналів насичення, що викликає зменшення періоду відновлення, швидше повернення до бажання та поступові труднощі з відчуттям задоволення від будь-якої окремої сексуальної взаємодії.

1.2 — Фактор новизни: чому ця конкретна залежність не має меж.

На відміну від більшості поведінкових залежностей, компульсивна сексуальна поведінка має специфічний біологічний фактор, якого немає при азартних іграх, геймінгу та споживанні медіа: ефект Куліджа.

Ефект Куліджа – це задокументована сексуальна реакція у ссавців (широко вивчена, присутня у різних видів), при якій сексуальна мотивація відновлюється шляхом введення нового партнера. Самці тварин, які досягли насичення з одним партнером, відновлюють сексуальну активність після появи нового партнера. Це не є недоліком характеру – це еволюційний механізм, який сприяє генетичному різноманіттю. У давньому середовищі він був обмежений фактичною наявністю нових партнерів. У цифровому середовищі він необмежений.

Ефект Куліджа у контексті предків означає, що після зняття стресових факторів або обмежень, які пригнічували сексуальну активність, спостерігається різке збільшення цього інстинкту. Це може проявлятися як підвищена мотивація до розмноження, частішання статевих контактів та інші поведінкові зміни, спрямовані на продовження роду.	**Що це означає в цифровому контексті?**
Сексуальна мотивація відновлюється завдяки справжній новизні у стосунках з партнером. Це відбувається іноді і регулюється фактичною доступністю партнерів, соціальною структурою та фізичною реальністю розмноження. Механізм насичення функціонує правильно, оскільки кількість нових стимулів, доступних у реальному світі, обмежена.	Порнографія та додатки для знайомств пропонують практично необмежену кількість нових візуальних партнерів без жодних соціальних наслідків. Ефект Куліджа виникає з кожним новим зображенням, відео або профілем, викликаючи викиди дофаміну, які не припиняються механізмом насичення, оскільки новизна ніколи не закінчується. Це надзвичайний стимул: стимул, який є більш інтенсивним і тривалішим, ніж будь-що, на що еволюціонувала система винагороди мозку.

Розділ 2 — Розлад компульсивної сексуальної поведінки: що це таке і чим це не є.

THE CENTURION – Висока сексуальна активність не є розладом. Втрата добровільного контролю над сексуальною поведінкою є проблемою.

Відмінність між здоровим високим сексуальним потягом і розладом компульсивної сексуальної поведінки полягає не в частоті, не в тому, які саме дії виконуються, і не в тому, чи є ці дії традиційними. Річ у добровільному контролі та в тому, чи завдає ця поведінка шкоди, яку людина не може зупинити, попри те, що хоче цього.

Це є компульсивна сексуальна поведінка (згідно критеріїв МКХ-11).	Це не обов'язково є розладом спектру біхевіоральних варіацій.
Постійна нездатність контролювати інтенсивні, повторювані сексуальні імпульси, незважаючи на бажання це зробити. Продовження сексуальної активності, навіть коли вона викликає значний дистрес, руйнування стосунків, ризик для здоров'я або порушення функцій. Нехтування здоров'ям, особистою гігієною, обов'язками або важливими справами через час і енергію, витрачені на сексуальну активність або прагнення до неї. Ця поведінка присутня протягом значного періоду часу (критерій ICD-11: 6 місяців або більше).	Висока сексуальна активність або висока частота статевих контактів, які перебувають під добровільним контролем і не завдають шкоди. Сексуальні інтереси, які є нетрадиційними, але практикуються за взаємною згодою і не викликають дистрес або шкоду особі чи іншим. Період підвищеної сексуальної активності після значних життєвих змін (новий романтичний зв'язок, відновлення здоров'я, зниження стресу), який природним чином стабілізується. Не задоволеність у стосунках – що може бути проблемою у відносинах, а не розладом компульсивної поведінки.

2.1 — Підтипи

Підтип.	Який вигляд має шаблон?	Конкретний механізм, який це викликає.
Компульсивне вживання	Збільшення частоти використання, незважаючи	Проблема надзвичайного стимулу: необмежена

порнографії.	на бажання зменшити або припинити. Час, витрачений на порнографію, який витісняє інші заняття, стосунки та сон. Перехід до більш екстремального контенту для досягнення того ж рівня збудження, який раніше викликав менш відвертий контент. Труднощі з досягненням сексуального збудження з реальним партнером, що було можливо до інтенсивного використання порнографії.	кількість нових візуальних стимулів гіперстимулює ефект Куліджа, при цьому механізм насичення не вмикається. Дофамінергічна система очікування постійно активується новизною, яка ніколи не вичерпується. Неврологічна адаптація призводить до зниження чутливості до реальних зовнішніх подразників.
Людина, яка прагне до постійних стосунків.	Набуття серійних сексуальних партнерів, що зумовлено нав'язливою поведінкою, а не щирим бажанням встановити зв'язок. Партнер шукається, сексуальний контакт відбувається, і інтерес зникає негайно – це створює циклічний процес. Ескалація ризиків: все більш ризиковані контакти, оскільки толерантність до менш ризикованих контактів зростає.	Змінне підкріплення, що супроводжується дофаміном, викликаним новизною нових партнерів. Ефект Куліджа в його реальній прояві. Фаза прив'язаності (окситоцин) або оминається, або призводить до тимчасового прихильності, яке порушує нав'язливий шаблон.
Секс як регуляція емоцій.	Використання сексуальної активності для управління емоційними станами – тривожністю, депресією, самотністю, нудьгою, гнівом. Сексуальна активність виконує фармакологічну функцію: вона забезпечує тимчасове полегшення від емоційного стану і має повторюватися кожного разу, коли цей стан повертається.	Активація опіоїдних рецепторів під час оргазму викликає справжнє тимчасове полегшення від негативних емоційних станів. Це той самий механізм, що й самолікування за допомогою опіоїдів для зняття емоційного болю. Людина, яка навчилася, що сексуальна активність надійно зменшує тривогу, буде вдаватися до неї так само послідовно, як тривожна людина тягнеться до алкоголю.
Компульсивна мастурбація (незалежно від порнографії).	Компульсивна мастурбація, яка виникає незалежно від порнографії – зумовлена потребою в опіоїдах та	Пряма активація системи винагороди без зовнішнього стимулу. Це часто форма, яка викликає найбільше сорому –

	дофаміні, а не сексуальним потягом чи привабливістю.	частково тому, що вона є найбільш внутрішньою і не пов'язаною з зовнішніми факторами.

Розділ 3 — Фармакогеноміка сексуальної компульсивності.

THE CENTURION – Ті самі варіанти, які створюють вразливість до залежності від речовин, також можуть створити вразливість тут.

Геномний профіль, який підвищує вразливість до компульсивного сексуального поводження, значною мірою збігається з профілем, що збільшує вразливість до наркотичної та інших поведінкових залежностей. Це не випадковість – усі ці залежності активують одну й ту ж систему винагороди, і ті самі варіації у функціонуванні системи винагороди створюють схильність до всіх з них.

Варіант.	Механізм.	З'єднання CSBD.
DRD2 A1 алель — Синдром дефіциту винагороди.	Зниження щільності D2 рецепторів на 40%. Звичайні радості життя — їжа, соціальні зв'язки, досягнення — викликають меншу дофамінергічну реакцію, ніж у людей з генотипами A1/A2 або A2/A2. У людини постійно відчувається недостатня винагорода від звичайних вражень.	Будь-яке джерело інтенсивного задоволення, включаючи сексуальну активність, заповнює дефіцит дофаміну, який створює алель A1. CSBD (комплекс синдромів, пов'язаних з потягом) документовано у підвищеному відсотку людей з генотипом DRD2 A1. Сексуальна активність забезпечує дофамін, якого недостатньо виробляється рецепторами при звичайних стимулах.
COMT Val158Met — воїнівський тип конституції.	Найшвидше виведення дофаміну. Пік різкий, і спад також різкий. У людини з "воїнським" типом реакції спостерігаються найбільші коливання між піками та провалами дофаміну. Прагнення отримати наступну дозу прискорюється швидким виведенням попередньої.	Інтенсивність, прагнення до змагання та конкуренції, характерні для "Воїна", проявляються у нав'язливому пошуку партнерів (динаміці завоювання, яка специфічно активує дофамінову систему "Воїна") і в ескалаційному патерні використання порнографії (необхідності все більш нових та інтенсивних стимулів для компенсації швидкого виведення дофаміну).
MTHFR C677T гомозигота.	Зниження виробництва BH4 призводить до зменшення	Носій гена MTHFR з порушенням синтезу

	синтезу дофаміну та серотоніну. Дефіцит серотоніну є особливо важливим у цьому контексті, оскільки серотонін є сигналом насичення. Зменшений рівень серотоніну означає зниження відчуття насичення, що призводить до скорочення рефрактерного періоду та швидшого повернення бажання.	серотоніну має біологічно коротший період насичення після сексуальної активності. Компульсивний цикл – використання, короткий період насичення, швидке повернення бажання – частково зумовлений порушеним механізмом насичення серотоніном. Лікування 5-MTHF безпосередньо вирішує цю проблему, підтримуючи синтез серотоніну.
MAO-A (моноаміноксидаза A) – ген, що регулює контроль імпульсів.	MAO-A метаболізує серотонін і дофамін. Деякі варіанти гена MAO-A призводять або до надмірної деградації (низький рівень серотоніну, підвищена імпульсивність), або до недостатньої (інші порушення в роботі нейромедіаторів). Варіант гена MAO-A з низькою активністю пов'язаний зі збільшеною імпульсивністю та агресією.	Низька активність ферменту MAO-A частіше зустрічається у людей з імпульсивними поведінковими проявами, включаючи компульсивну сексуальну поведінку (CSBD). Компонент імпульсивності – дії, що ґрунтуються на сексуальному потязі без паузи, яку забезпечує високий рівень серотоніну – частково опосередковується ферментом MAO-A.

Розділ 4 — Спіраль сорому: чому сором ускладнює ситуацію.

THE CENTURION – Сором про поведінку змушує її переходити в підсвідомість, де вона розвивається. Сором є "добривом" для компульсивної сексуальної поведінки.

Компульсивна сексуальна поведінка – це поведінкова залежність з найвищим співвідношенням сорому до звернення за допомогою. Розрив між кількістю людей, які відчувають компульсивну сексуальну поведінку (КСБ), і кількістю тих, хто шукає лікування, є більшим для цього стану, ніж для будь-якого іншого в категорії поведінкових залежностей. Причина полягає в соромі – специфічному, інтенсивному соромі, який супроводжує сексуальні компульсії в багатьох культурних контекстах.

Спіраль сорому є самопідтримуваною і, зокрема, контрпродуктивною:

СПІРАЛЬ СОРОМУ.

1. Відбувається нав'язливе поводження.
2. Наступає сильне відчуття сорому – "що зі мною не так, чому я не можу це зупинити".
3. Сором викликає емоційний дистрес (тривогу, депресію, самозневагу).
4. Компульсивна поведінка є одним з найбільш надійних способів полегшення емоційного дистресу (активація опіоїдних рецепторів).

Поведінка повторюється, щоб полегшити страждання, які спричинила попередня поведінка.

6. Більша ганьба. Таємниця посилюється. Ізоляція зростає. Ця поведінка є єдиним надійним джерелом полегшення, доступним у стані ізоляції та сорому.

Сором не зменшує компульсивну сексуальну поведінку. Сором збільшує емоційний дистрес, від якого ця поведінка використовується для полегшення. Сором є механізмом, який підтримує цей цикл.

Це не аргумент на користь того, що така поведінка є прийнятною або що її наслідки слід мінімізувати. Це спостереження щодо механізму: сором як основний метод лікування компульсивної сексуальної поведінки є фармакологічно контрпродуктивним. Він посилює страждання, які ця поведінка намагається полегшити. Ефективний підхід повністю виключає сором і розглядає цю поведінку як біологічний та психологічний патерн.

4.1 — Таємниця як фактор підтримки.

Таємниця підтримує компульсивну сексуальну поведінку за допомогою кількох механізмів:

- Секрет не може бути опрацьований – поведінка, яка прихована від усіх партнерів у відносинах і допоміжних осіб, не може бути вивчена, поставлена під сумнів або вирішена в контексті взаємовідносин, який необхідний для лікування. Секрет живе в темряві, де він росте.
- Подвійне життя є когнітивно затратним – підтримка окремих публічної та приватної сексуальних ідентичностей вимагає значних когнітивних ресурсів, які могли б бути використані для роботи над відновленням. Людина, яка приховує свою таємницю, не може повністю зосередитися на процесі відновлення.
- Приховування перешкоджає відповідальності – найпотужнішим механізмом для зміни поведінки при нав'язливих станах є відносини, що передбачають взаємну відповідальність. Людина, чия нав'язлива поведінка невідома жодній особі, яка її знає, не має зовнішньої системи контролю та відповідальності.
- Травма, пов'язана з виявленням таємної сексуальної поведінки, призводить до специфічної травматичної реакції у партнерів (травма зради), яка є більш серйозною, ніж та, яку спричинила б сама поведінка, якби вона була розкрита заздалегідь. Чим довше тривала таємниця, тим більша потенційна шкода.

Розділ 5 — Зв'язок з травмою.

"ЦЕНТУРІОН" – це поведінкова залежність з найвищим рівнем супутньої травми. Її потрібно називати, не роблячи її єдиним поясненням.

Негативні переживання в дитинстві (ACEs) – зокрема, сексуальна травма, але також фізичне насильство, емоційне нехтування та дисфункція в сім'ї – значно частіше зустрічаються у людей, які розвивають розлад компульсивної сексуальної поведінки. Зв'язок не є причинно-наслідковим у кожному випадку і не пояснює всю картину в жодному випадку. Але це досить поширене явище, щоб бути важливим клінічним фактором.

Механізм.	Як це створює ризик розвитку синдрому відміни у новонароджених?	Лікування має важливе значення.
Рання сексуальна травма, яка сексуалізувала реакцію на травму.	Коли сексуальний досвід набувається в травматичному контексті на ранніх етапах розвитку, може виникнути фіксований неврологічний зв'язок між сексуальною стимуляцією та реакцією на травму	Терапія, специфічна для травм (EMDR, соматичне вивільнення, когнітивно-біхевіоральна терапія, заснована на принципах усвідомлення травми), є обов'язковою разом з поведінковим втручанням. Лише

	(гіперактивація, тривога, злиття збудження та страху). Людина займається сексуальною активністю частково для того, щоб повторно пережити та переробити травму, яка ніколи не була опрацьована. Компульсивний характер цієї поведінки частково зумовлений компульсивним характером непроцесованої травми.	поведінкове управління без обробки травми вирішує проблему симптому, але не усуває його причину.
Емоційне нехтування та навчання регуляції емоцій.	Діти, у яких не задовольняються емоційні потреби з боку опікунів, навчаються регулювати емоційний дистрес самостійними способами. Коли сексуальна активність виявляється як інструмент для регулювання емоцій – що часто трапляється в підлітковому віці – вона стає основним засобом управління стресом за відсутності спільної регуляції з боку опікунів.	Людина, яка навчилася використовувати сексуальну активність для регулювання емоцій до того, як розвинула інші навички регулювання емоцій, повинна розвинути альтернативні інструменти регулювання емоцій — не просто припинити використання сексуальної саморегуляції без заміни.
Порушення прив'язаності та тривожно-уникальні моделі.	Небезпечна прив'язаність (тривожна або уникаюча) призводить до специфічних моделей сексуальної поведінки. Тривожна прив'язаність спонукає до нав'язливого прагнення до сексуального контакту для зменшення тривоги, пов'язаної з прив'язаністю. Уникаюча прив'язаність породжує модель сексуальної активності без справжньої близькості – уникається зв'язок, який може викликати вразливість, а відбувається діяльність, яка імітує його, але не	Терапія, орієнтована на прихильність, спрямована на виявлення та зміну глибинних моделей взаємовідносин. CSBD є проявом стратегії прихильності – зміни в стратегії прихильності призводять до змін у функціонуванні поведінки.

	передбачає такої вразливості.	

Важливе застереження: не у кожної людини з компульсивним сексуальною поведінкою (КСБ) є історія травм. Багато людей нею не мають. Історія травм, коли вона присутня, є важливою і потребує вирішення. Якщо її немає, її не слід припускати або включати в клінічну картину. Самостійно біологічні фактори – дефіцит винагороди, ефект Куліджа, активація дофамінової/опіоїдної системи – достатньо для розвитку КСБ без травми як додаткового фактора.

Розділ 6 — Профіль, специфічний для порнографії.

THE CENTURION – Порнографія є надзвичайним стимулом – вона більш інтенсивна, ніж будь-що, до чого еволюціонувала сексуальна система винагороди мозку, щоб обробляти в такому обсязі.

Розлад, пов'язаний з вживанням порнографії, є найпоширенішою формою компульсивної сексуальної поведінки в сучасній клінічній практиці. Інтернет забезпечив доступ до необмеженої кількості нових візуальних сексуальних партнерів за нульову ціну та без будь-якого соціального ризику, що постійно активує ефект Куліджа у спосіб, який був неможливий в жодному попередньому людському середовищі. Система винагороди мозку не була розроблена для такого рівня стимуляції.

6.1 — Специфічні неврологічні наслідки надмірного вживання порнографії.

Ефект.	Механізм.	Клінічна картина.
Зниження чутливості системи винагороди, пов'язаної з сексуальною активністю.	Повторна надмірна стимуляція дофамінової системи винагороди призводить до того ж зниження чутливості, що й викликає толерантність до речовин. Стимул, який спочатку викликав інтенсивне збудження, поступово викликає все меншу реакцію. Людина починає шукати більш новітний або екстремальний контент, щоб досягти попереднього рівня активації.	Ескалація: особа, яка починала з нешкідливого контенту і поступово переходила до більш екстремальних категорій, демонструє прогресію десенситизації/толерантності, що характеризує залежність від речовин. Ескалація – це не питання характеру, а результат зниження чутливості рецепторів.
Зниження сексуального збудження при взаємодії з партнером.	Система сексуальної реакції мозку адаптується до специфічних характеристик порнографічного контенту — візуального, нового, легкого в доступі та необмеженого. Реальні партнери не є новими в тому ж сенсі, вони не доступні за вимогою так	Ерективна дисфункція у молодих чоловіків, особливо під час сексуальної активності з реальним партнером, але не під час перегляду порнографії, зафіксована в клінічних популяціях з історією інтенсивного використання

	само, як порнографія, і потребують соціальної та емоційної взаємодії, якої немає в порнографії. Збудження, яке система винагороди мозку раніше легко відчувала з реальним партнером, стає важким для досягнення.	порнографії. Це неврологічна проблема, а не психологічна. Система винагороди була переналаштована на стимул, який реальний партнер не може відтворити.
Порушення функції префронтальної кори, що впливає на самоконтроль.	В дослідженнях нейровізуалізації виявлено, що надмірне вживання порнографії пов'язане зі зменшенням об'єму префронтальної кори та зниженням зв'язності між префронтальною корою та лімбічною системою – це той самий патерн, що спостерігається при наркотичній залежності. Префронтальна кора забезпечує "сигнал зупинки". Коли вона порушена, активність лімбічної системи відбувається без достатнього контролю.	Людина, яка повідомляє про бажання припинити вживання порнографії, але не може цього зробити — яка планує зупинитися, починає зупинятися, а потім повертається до вживання — описує порушення функції префронтальної кори, що контролює лімбічну систему. Це не відсутність сили волі. Це задокументований неврологічний ефект інтенсивного використання на систему контролю.

6.2 — Протокол відновлення після порнографічної залежності.

Визначення тверезості для порнографії: Чітко визначте, що означає тверезість перед початком. Для більшості людей у процесі відновлення від розладу, пов'язаного з використанням порнографії, тверезість означає: відсутність навмисного використання порнографії (візуального або текстового сексуального контенту, що споживається спеціально для сексуального збудження). Це визначення відокремлює мастурбацію (без використання порнографії) як окреме питання поведінки, яке кожна людина вирішує відповідно до власної системи відновлення та цінностей.

- Програмне забезпечення для контролю: Covenant Eyes, Bark, Circle або подібні інструменти, які або фільтрують порнографічний контент, або повідомляють про спроби доступу визначеному партнеру з нагляду. Партнер з нагляду знає, що людина працює над цією проблемою. Механізм секретності порушується. Програмне забезпечення

встановлюється та адреса електронної пошти партнера вказується до того, як виникне наступний імпульс, а не під час нього.

- Тертя при використанні пристрою: якщо телефон є основним засобом доступу, видаліть мобільний браузер з телефону. Якщо комп'ютер є основним засобом доступу, перемістіть його в загальну кімнату будинку. Усуньте контекст приватного перегляду – ця поведінка процвітає у приватності та згасає на публічному видному місці.
- Переживання спокуси: пік і згасання бажання використовувати порнографію зазвичай триває приблизно 15-30 хвилин, якщо не вчиняти жодних дій. Навчання спостерігати за спокусою, не реагуючи на неї – тобто "відчувати" хвилю бажання, а не піддаватися їй – є ключовим вмінням у процесі відновлення від розладу, пов'язаного з використанням порнографії. Кожен успішний епізод "відчування" спокуси протягом 20 хвилин зміцнює нейрологічну стійкість до спокуси, що з часом зменшує її силу.
- Холоновий душ або вплив холодної води на обличчя: техніка використання холодної води специфічно активує "рефлекс занурення" та реакцію норадреналіну, що припиняє стан пошуку, керований дофаміном. Це працює тому, що це фізіологічний процес, а не результат сили волі.
- 90-денний період: неврологічні дослідження щодо розладів, пов'язаних з вживанням порнографії, показують, що приблизно 90 днів відсутності вживання необхідні для того, щоб десенсибілізована система винагороди почала відновлювати свою нормальну чутливість до реальних подразників. 90-денний термін є початком одужання, а не його завершенням.

Розділ 7 — Архітектура відновлення.

"ЦЕНТУРІОН" – Має ту ж структуру, що й будь-яка інша поведінкова залежність. З одним доповненням: визначення тверезості має бути конкретним.

7.1 — Визначення сексуальної тверезості.

На відміну від залежності від речовин, де тверезість є двійковою (відсутність вживання), сексуальна тверезість має бути визначена кожною людиною, оскільки повна відмова від сексуальної активності не є ні здоровою, ні бажаною. Визначення тверезості – це особисте твердження, яке зазвичай розробляється разом з терапевтом і визначає:

Що потрібно визначити?	**Приклади компонентів визначення:** *** Визначення терміну** *** Перелік синонімів** *** Опис характеристик** *** Приклади використання** *** Посилання на додаткові ресурси**	**Чому важлива специфічність?**
Основні поведінкові ознаки – конкретні дії, які свідчать про рецидив у даної людини.	Для розладу, пов'язаного з вживанням порнографії: відсутність навмисного вживання порнографії. Для компульсивного пошуку партнерів: відсутність анонімних або випадкових сексуальних контактів. Для використання сексу як регулятора емоцій: відсутність сексуальної активності як основної реакції на емоційний дистрес.	Поведінка, яка є поза межами тверезості, достатньо конкретна, щоб дати чітку відповідь "так" або "ні" у будь-якій ситуації. "Відсутність сексуальної компульсивної поведінки" – це не визначення; воно занадто розмите, щоб його можна було застосувати. "Жодної порнографії, жодних додатків для знайомств після 21:00" – це визначення.
Поведінка, що характеризує середній рівень ризику – це дії, які самі по собі не є рецидивами, але відомі як попередники рецидиву	Перебування наодинці в готелі без можливості зв'язатися з кимось, хто може проконтролювати ситуацію. Перегляд певних сторінок у	Усвідомлення, що знаходиться на середньому рівні, дозволяє людині розпізнавати моменти, коли вона перебуває в

для цієї конкретної людини.	соціальних мережах. Знаходження в певних місцях без чіткого плану дій. Це ті поведінкові патерни, які часто передують рецидиву, хоча самі по собі не є рецидивами.	стані, який передує рецидиву, і вживати заходів до того, як рецидив станеться, а не після нього.
Здорова поведінка, що знаходиться в межах особистих цінностей відновлення: сексуальна експресія, яка відповідає цим цінностям і сприяє здорової сексуальності.	Сексуальна активність у стабільних стосунках. Мастурбація без порнографії (якщо це відповідає особистим переконанням). Здорові моделі поведінки у романтичних стосунках. Фізична близькість, яка не є сексуальною компульсією.	Відновлення – це не про усунення сексуальності. Це про повернення добровільного контролю над сексуальною поведінкою. Зовнішнє коло показує, як виглядає здорова експресія, щоб процес відновлення був спрямований до чогось позитивного, а не лише від негативного.

7.2 — Комплекс добавок для синдрому циклічної нудоти та блювання (CSBD).

Додаток	Доза.	Час.	Обґрунтування, специфічне для CSBD.
NAC (N-ацетилцистеїн) – найважливіша добавка для корекції компульсивних поведінкових моделей.	600 мг двічі на день.	Ранок і день.	NAC відновлює гомеостаз глутамату в ядрах accumbens і префронтальній корі – специфічну дисрегуляцію, яка є рушійною силою нав'язливої поведінки. Клінічні дослідження показали, що NAC зменшує нав'язливу поведінку при азартних іграх, трихотилломанії та зловживанні речовинами. Ефект нормалізації глутамату знижує нагальність нав'язливого імпульсу, не викликаючи седації або пригнічення системи винагороди.
5-MTHF – підтримка синтезу	400-1000	Доброго	Система серотоніну є сигналом насичення –

серотоніну.	мкг	ранку.	природним "вимикачем" для сексуальної поведінки. У людей з гомозиготною формою гена MTHFR, порушення синтезу серотоніну скорочує рефрактерний період і прискорює повернення бажання. 5-MTHF безпосередньо підтримує шлях синтезу серотоніну, який виробляє відчуття насичення.
Цинк – підтримка метаболізму тестостерону та окситоцину.	15-30 мг з їжею.	Вечір.	Цинк є кофактором для метаболізму тестостерону та для ферментів, що беруть участь у синтезі та обробці окситоцину. Здоровий рівень тестостерону підтримує адекватний (не надмірний) сексуальний потяг. Підтримка рівня окситоцину сприяє емоційній близькості в сексуальній активності, яку компульсивна сексуальна поведінка специфічно пригнічує.
Гліцинат магнію.	400 мг елементарного.	Вечір.	Кофактор синтезу окситоцину. Гліцин є коагоністом NMDA, який модулює глутаматну систему разом з NAC. Заспокійливий ефект магнію гліцинату зменшує тривогу, яка лежить в основі моделей сексуальної поведінки як способу регулювання емоцій.
Вітамін D3.	2000-4000 МО.	Ранок з жиром.	Дефіцит вітаміну D пов'язаний з порушенням регуляції настрою та зниженням інгібіторного контролю. Рецептори вітаміну D присутні у всій префронтальній корі – ділянці мозку, що відповідає за інгібіторний контроль і забезпечує "стоп-сигнал". Дефіцит специфічно порушує функцію префронтальної кори, яка необхідна для відновлення після компульсивного сексуального поводження.

7.3 — Ресурси професійного лікування.

У CSBD є спеціально навчені фахівці, які вирішують проблеми, що не завжди охоплюються загальною терапевтичною практикою.

- CSAT (Сертифікований терапевт з питань сексуальної залежності): фахівці, які пройшли спеціальну підготовку для лікування сексуальної компульсивності в рамках програми сертифікації IITAP. Щоб знайти CSAT, відвідайте сайт iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): програма, що складається з 12 кроків, спеціально розроблена для людей із компульсивною сексуальною поведінкою, і має ширше та гнучкіше визначення тверезості, ніж у загальних програмах "12 кроків". Спільнота розуміє специфічну динаміку сорому і не засуджує конкретні прояви поведінки.
- SMART Recovery: світський поведінковий підхід, який не використовує модель з 12 кроків. Доступний для людей, яким система віри у вищу силу не відповідає.
- Партнери осіб із сексуальною залежністю: якщо партнер пережив травму зради через виявлення компульсивного сексуального поводження, партнеру потрібна власна підтримка – COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON або індивідуальна терапія у фахівця, який має сертифікацію CSAT. Травма партнера є реальною і потребує окремого лікування, відмінного від парної терапії.

Розділ 8 — Природна структура сексуального здоров'я.

"ЦЕНТУРІОН" – Відновлення – це не відсутність сексуальності. Це відновлення добровільної, усвідомленої та задовільної сексуальності.

Цей розділ описує, до чого прагне відновлення – не з точки зору конкретної поведінки або моделей стосунків, які варіюються залежно від особистості, культури та цінностей, а з точки зору неврологічних і психологічних якостей здорового сексуального вираження.

Якість.	Що це виглядає?	Як компульсивна сексуальна поведінка це порушила.
Свідоме самоконтроль.	Людина може обирати, чи брати участь у сексуальній активності, виходячи з щирих бажань, обставин і цінностей, а також може вирішити припинити її за тих же причин. Поведінка контролюється самою людиною, а не нав'язливим потягом.	CSBD (комплексна поведінкова стимуляція мозку) спеціально усуває цей контроль. Людина діє всупереч своїм власним цінностям і намірам. Відновлення відновлює здатність префронтальної кори, що дозволяє робити свідомий вибір.
Справжнє бажання як рушійна сила.	Сексуальна активність, мотивована справжнім бажанням цієї діяльності або потягом до партнера, а не потребою в дофаміновій стимуляції, полегшенні болю за допомогою опіоїдів, нав'язливому прагненні до нового досвіду або звичці.	Компульсивна сексуальна поведінка призводить до діяльності, яка часто керується усім, крім справжнього бажання. Людина може відчувати полегшення, терміновість, звичку – але не обов'язково бажання. Відновлення допомагає розрізнити та відновити справжнє бажання як належний стимул.
З'єднання.	Сексуальна активність, яка включає справжню емоційну присутність з партнером – компонент окситоцинової прив'язаності, який компульсивна сексуальна поведінка (особливо порнографія та часта зміна партнерів) обходить.	Повторна сексуальна активність без емоційного зв'язку може поступово зменшувати здатність до сексуальної близькості. Відновлення відновлює зв'язок, опосередкований окситоцином, який має забезпечувати здорова

		сексуальна активність.
Насичення.	Нормальний рефрактерний період після задовільної сексуальної активності – це стан справжнього задоволення, який не викликає негайно нових бажань.	Компульсивна сексуальна поведінка часто призводить до циклу, в якому стан після оргазму викликає сором замість задоволення, що спонукає до швидкого повернення до активності як механізм регуляції емоцій. Сигнал насичення серотоніном пригнічується дистресом, викликаним соромом. Відновлення відновлює природне насичення.

8.1 — Трансплантація.

Як і у випадку кожної поведінкової залежності в серії "No Substance Required", культовий фактор, що виникає навколо компульсивної сексуальної поведінки, може бути перенесений. Конкретні компоненти CSBD (Cybersex Behavioral Disorder), які можна перенаправити:

- Прагнення до інтенсивності та новизни: прагнення "воїнської" конституції до інтенсивних та нових вражень може бути перенаправлене на пригоди, спортивні змагання на межі можливостей, подорожі, творчу діяльність, підприємництво. Інтенсивність є ключовою особливістю. Проблема полягала у способі її реалізації.
- Прагнення до близькості, яке проявлялося через нав'язливе чергування партнерів: прагнення до справжнього людського зв'язку – якого нав'язлива модель намагалася імітувати, але при цьому конкретно заважала досягненню цього зв'язку – може бути перенаправлене на справжнє вирощування глибоких, стабільних та взаємних стосунків. Те, що завжди шукали, це був зв'язок. Але саме спосіб, яким це робилося, конкретно заважав досягненню цієї мети.
- Функція регулювання емоцій: будь-які емоційні стани, які компульсивна сексуальна поведінка допомагала контролювати (тривога, депресія, самотність, нудьга), тепер потребують альтернативних методів управління. Поведінкова активація, фізичні вправи, творча практика, соціальні зв'язки – все це кращі способи регулювання емоцій без компульсивного циклу. Навички DBT TIPP з повного переліку спеціально призначені для цього.

Короткий огляд – біологія, механізм, відновлення.

THE CENTURION – Це не моральна помилка. Це біологічний патерн. Однакова архітектура відновлення працює.

ЩО ЦЕЙ ПОВІДНИК ВСТАНОВЛЮЄ.

Біологія: дофамін, ендогенні опіоїди, окситоцин, ефект Куліджа, надзвичайний стимул порнографії. Механізм є специфічним, задокументованим і не є проявом особистісної слабкості.

Фармакогеноміка: DRD2 A1 (дефіцит винагороди), COMT Val/Val (прагнення до інтенсивних відчуттів), MTHFR C677T (порушення насичення серотоніном). Ті самі варіанти, що спостерігаються при залежностях.

CSBD у МКБ-11: це визнаний стан у міжнародній класифікаційній системі ВООЗ, а не моральний осуд, замаскований під клінічну термінологію.

Сором посилює проблему, а не покращує її. Сором збільшує емоційний дистрес, який компенсується нав'язливою поведінкою. Усунення сорому є першим клінічним кроком.

Профіль, специфічний для порнографії: надмірний стимул, ефект Куліджа, десенсибілізація, зниження сексуального збудження при взаємодії з реальним партнером, порушення префронтальної кори. 90-денний період є початком неврологічного відновлення.

Комплекс добавок: NAC (для підтримки гомеостазу глутамату, механізм зменшення нав'язливої поведінки), 5-MTHF (підтримка насичення серотоніном), цинк (метаболізм окситоцину), магнію гліцинат, вітамін D3.

Відновлення: визначте тверезість. Встановіть відповідальність. У разі наявності травми – зверніться до неї. Якщо порушено зв'язок, відновіть його. Створіть природну структуру. Мета – добровільна, усвідомлена та задовільна сексуальна активність – а не її відсутність.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Кризова лінія: findahelpline.com | Національна гаряча лінія допомоги жертвам домашнього насильства: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Компульсивна сексуальна поведінка | Серія про поведінкові залежності. Без наркотиків необхідних (поведінкові залежності) | Трансплантація | Зупиніть кровотечу | Виправлення перед собою.

Біологія, а не осуд. Відновлення працює.